## HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (PETL56021)
- de NAAM van het product (PROFORM 6.75Q loopband)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding)
- de BESCHRIJVING van het onderdeel (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding).

PROFORM is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

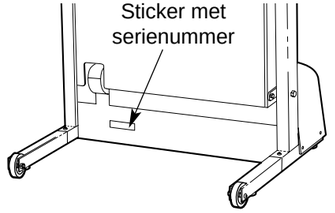
Onderdeel Nr. 185441 R0602A

Gedrukt in Canada © 2002 ICON Health & Fitness, Inc.

PROFORM 6.75Q

**Modelnummer PETL56021**

**Serienummer** _____



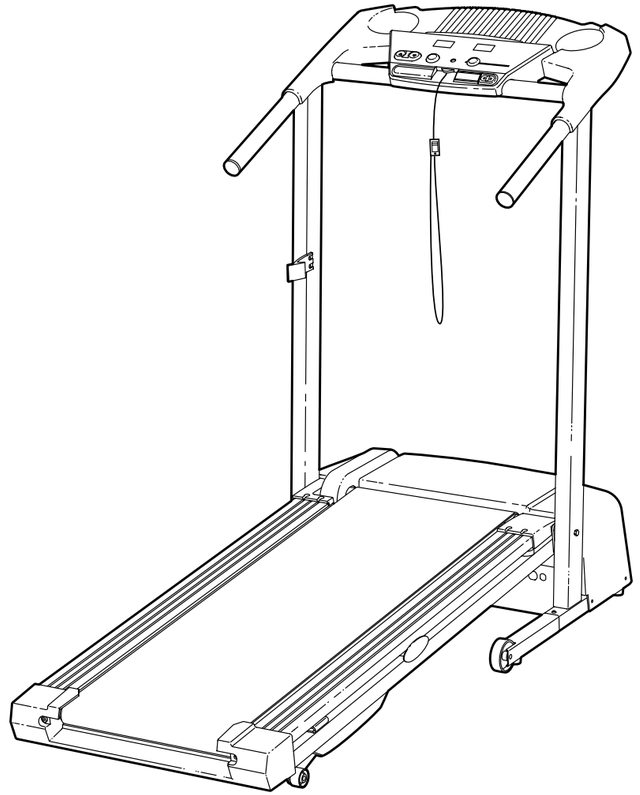

## VRAGEN?

**Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.**

## ⚠ WAARSCHUWING

**Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.**

# GEBRUIKSAANWIJZING



**Bezoek onze website**

**www.iconeurope.com**

# INHOUD


BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN . . . . . .2
VOORDAT U BEGINT . . . . . .4
MONTAGE . . . . . .5
GEBRUIK EN BIJSTELLEN . . . . . .7
DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN . . . . . .10
PROBLEMEN OPLOSSEN . . . . . .12
RICHTLIJNEN VOOR DE CONDITIE . . . . . .14
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina


Opgelet: U vindt een GEDETAILLEERDE TEKENING en een LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding. Bewaar de GEDETAILLEERDE TEKENING en de LIJST MET ONDERDELEN voor verdere raadpleging.

# BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

**⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen en informatie door voordat u de loopband gaat gebruiken om het risico van brandwonden, brand, electrische schok of persoonlijk letsel te verminderen.**

1. **Het is de verantwoordelijkheid van de eigenaar zich te ervan te overtuigen dat alle gebruikers van de loopband voldoende op de hoogte zijn van de voorzorgsmaatregelen en waarschuwingen.**
2. **Gebruik de loopband alleen zoals beschreven is.**
3. **Plaats de loopband op een vlakke ondergrond met minstens 2,5 m ruimte rondom. Zorg ervoor dat de loopband geen luchtopeningen luchtroosters blokkeert. Leg een kleed onder de loopband om de vloer te beschermen.**
4. **Gebruik de loopband uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de loopband niet in een garage, op een overdekt terras of bij water.**
5. **Gebruik de loopband niet waar spuitbussen gebruikt worden of waar zuurstof is toegevoegd.**
6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de loopband vandaan.**
7. **De loopband kan alleen door mensen die minder dan 115 kg wegen worden gebruikt.**
8. **Laat nooit meer dan een persoon op de loopband.**
9. **Draag geschikte kleding wanneer u de loopband gebruikt. Draag geen losse kleding die in de loopband verstrikt kan raken. Sportkleding voor mannen en vrouwen aanbevolen. Gebruik de loopband nooit op blote voeten, op sokken of op sandalen. Draag altijd sportschoenen.**
10. **Steek de stekker alleen in een geaard stopcontact (zie pagina 7). Geen elk ander apparaat moet zich op dezelfde groep bevinden.**
11. **Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.**
12. **Houdt de stekker bij hete oppervlaktes vandaan.**
13. **Loop nooit op de loopband wanneer de electriciteit uitgeschakeld is. Gebruik de loopband niet wanneer het electrische snoer of stekker beschadigd is. Gebruik de loopband niet als hij niet goed werkt. (Zie VOORDAT U BEGINT op pagina 4 als de loopband niet goed werkt.)**
14. **Start de loopband nooit wanneer u op de band staat. Houdt u altijd vast aan de leuningen wanneer u de loopband gebruikt.**
15. **De loopband kan een hoge snelheid bereiken. Stel de snelheid geleidelijk bij om schokkende versnellingen te voorkomen.**



**VOORGESTELDE STREKOEFENINGEN**

De juiste houding voor de strekoefeningen is hier rechts getoond. Strek u langzaam, vermijdt krachtige inspanning.

**1. Tenen aanraken**

Sta met uw knieën lichtjes gebogen en buig uw lichaam vanuit uw heupen naar voren. Ontspan uw rug en schouders zo veel mogelijk en reik zover mogelijk naar uw tenen toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees, achterkant van knieen en rug.

**2. Kniepees strekken**

Zit met één been gestrekt. Trek uw andere voet naar u toe en leg deze tegen de binnenkant van het gestrekte been. Reik zover mogelijk naar uw tenen. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer. Spieren: kniepees,onderrug en lies.

**3. Kuit/achillespees strekken**

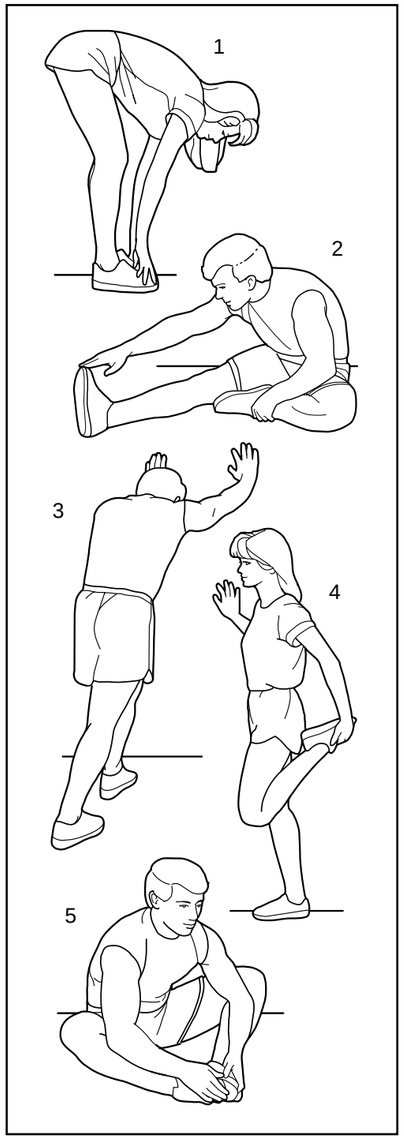
Leun met het ene been voor het andere, naar voren en plaats uw handen tegen de muur. Houdt uw achterste been gestrekt en uw achterste voet plat op de grond. Buig uw voorste been, leun naar voren en duw uw heupen naar de muur toe. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Om uw achillespees verder te strekken, buig ook uw achterste been. Spieren: kuiten, achillespees en enkels.

**4. Dijspier strekken**

Pak met één hand tegen de muur voor evenwicht, uw voet met uw andere hand vast. Breng uw voet zo ver mogelijk tegen uw zitvalk aan. Houdt deze houding 15 seconden vol en ontspan. Herhaal dit 3 keer voor ieder been. Spieren: dijspier en heupspieren.

**5. Binnendij strekken**

Zit met de voetzolen tegen elkaar en knieën naar buiten gebogen. Haal uw voeten zover mogelijk naar uw lies toe. Herhaal dit 3 keer. Spieren: dijspier en heupspieren.



# RICHTLIJNEN VOOR UW CONDITIE

**⚠WAARSCHUWING:**
**Raadpleeg uw huisarts voor u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik.**

**De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de hartslag metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.**

De volgende richtlijnen zullen u helpen met het uitvoeren van uw oefenprogramma. Voor meer informatie raadpleeg een goed boek of raadpleeg uw huisarts.

**INTENSITEIT VAN UW OEFENING**

Als uw doel is om vet te verbranden of uw cardivasculair systeem te verbeteren dan is de juiste intensiteit het middel. U kunt het juiste intensiteitsniveau bepalen door uw hartslag als leidraad te gebruiken. De diagram hieronder geeft de aanbevolen hartslag aan voor vet verbranding en voor een aerobic oefening.

HEART RATE TRAINING ZONES

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AEROBIC | 165 | 155 | 145 | 140 | 130 | 125 | 115 |
| MAX FAT BURN | 145 | 138 | 130 | 125 | 118 | 110 | 103 |
| FAT BURN | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 | 90 |
| Age | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 | 70 | 80 |

Om de juiste harstlag meting te berekenen moet u eerst onder de diagram uw leeftijd opzoeken (leeftijden zijn per 10 jaar afgerond). Zoek vervolgens de drie getallen boven uw leeftijd. Deze drie getallen geven uw trainingszone aan. De twee laagste getallen zijn voor vet verbranding aanbevolen. Het hoogste getal is voor aerobic oefeningen aanbevolen.

Gebruik de pols-sensor op het bedieningspaneel om uw hartslag tijdens het oefenen te meten.

**Vet verbruiken**

Om effectief vet te verbranden moet U voor een langere tijd op een betrekkelijke lage intensiteit oefenen. Tijdens de eerste minuten van uw oefening gebruikt uw lichaam makkelijke bereikbare *koolhydraten*. Pas na de eerste paar minuten begint uw lichaam *vet* als energie te verbruiken. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij todat uw hartslag rond het laagste getal van uw trainingszone ligt als u vet wilt verbranden.

Stel voor maximale vet verbranding, de snelheid en helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het middelste getal van uw trainingszone ligt.

**Aerobic oefening**

Uw oefening moet aerobic zijn als het uw doel is uw cardiovasculair systeem te verbeteren. Een aerobic oefening is een activiteit met een hogere zuurstof toevoer voor een langere tijd. Deze hogere intensiteit vraagt een grotere prestatie van uw hart om bloed naar uw spieren te pompen. Het vereist ook een grotere prestatie van uw longen om het bloed van zuurstof te voorzien. Stel de snelheid en de helling van de loopband bij totdat uw hartslag rond het hoogste getal van uw trainingszone ligt als u een aerobic oefening wilt uitvoeren.

**RICHTLIJNEN VOOR UW OEFENING**

Iedere oefening moet uit de volgende drie onderleden bestaan:

**Opwarming—**Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur , uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

**Oefening in uw trainingszone—**Verhoog de intensiteit van uw oefening na het opwarmen zodat uw hartslag binnen uw trainingszone valt. Houdt dit 20 à 60 minuten vol. (Beperk tijdens de eerste paar weken van uw oefenprogramma uw oefening tot 20 minuten). Haal diep en regelmatig adem. Houdt nooit uw adem in.

**Afkoeling—**Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen. Dit zal de soepelheid van uw spieren bevorderen en problemen helpen voorkomen na de oefening.

**OEFENFREQUENTIE**

Om uw conditie te consolideren of te verbeteren moet u 3 keer per week oefenen met minstens een dag rust tussen de oefendagen. Na een paar maanden kunt u als u dat wilt 5 keer per week oefenen. Om succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



**16. De pols-sensor is geen medisch instrument. Verschillende factoren zoals beweging van de gebruiker kunnen de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden. De pols-sensor is alleen als hulpmiddel bedoeld voor algemene hartslag meting.**

**17. Verlies de loopband nooit uit het oog wanneer die in gebruik is. Verwijder de sleutel en trek de stekker uit het stopcontact wanneer de loopband niet in gebruik is.**

**18. Voltooi eerst de montage van de loopband voordat u hem uitklapt, inklapt of verplaatst. (Zie MONTAGE op pagina 5 en DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN op pagina 10). U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

**19. Zorg ervoor dat de sluitklip volledig gesloten is voordat u de loopband inklapt of verplaatst.**

**20. Inspecteer alle onderdelen van de loopband en draai ze dan goed vast.**

**21. Steek nooit iets in welke opening dan ook.**

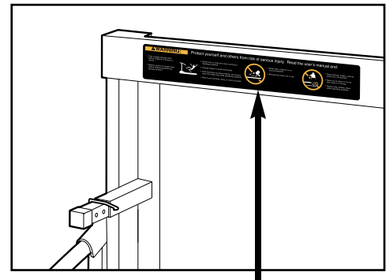
**22. GEVAAR: Trek de stekker altijd direct na gebruik van de loopband uit het stopcontact. Eveneens de stekker uit het stopcontact trekken vóór het schoonmaken van de loopband, voor het plegen van onderhoud en voor het bijregelen zoals beschreven is in deze handleiding. Verwijder nooit de motorkap tenzij een technicus dat aangeeft. Ander onderhoud dan datgene wat vermeld staat in deze handleiding moet door een technicus uitgevoerd worden.**

**23. Deze loopband is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de loopband niet commercieel of voor ver- huur.**

**⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies door voor gebruik. ICON is niet verantwoordelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.**

# BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

**De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw loopband. De vertaling van de engelse sticker is als volgt:**



**WAARSCHUWING: Bescherm u zelf en andere gebruikers tegen het risico van ernstig letsel. Lees de gebruiksaanwijzing en:**
- **Vergrendel de skuitklip volledig voordat u de loopband opbergt of verplaatst.**
- **Verlaag de helling in de laagste stand voordat u de loopband inklapt.**
- **Sta altijd op de zijrails wanneer u de loopband start of stopt.**
- **Stel de snelheid geleidelijk bij.**
- **Houdt u vast aan de leuningen zodat u niet valt. Draag altijd de veiligheidsklem wanneer u de loopband gebruikt.**
- **Stop wanneer u zich niet goed voelt, duizelig wordt, of kortademig wordt.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**
- **Verwijder de sleutel wanneer u het apparaat niet gebruikt.**
- **Houdt uw kleding, vingers en haar bij de loopband weg.**
- **Probeer nooit de band bij te stellen of te repareren terwijl het ronddraait.**
- **Draag altijd sportschoenen wanneer u de loopband gebruikt.**

Opgelet: De hieronder weergegeven sticker is 38% van de ware grootte.

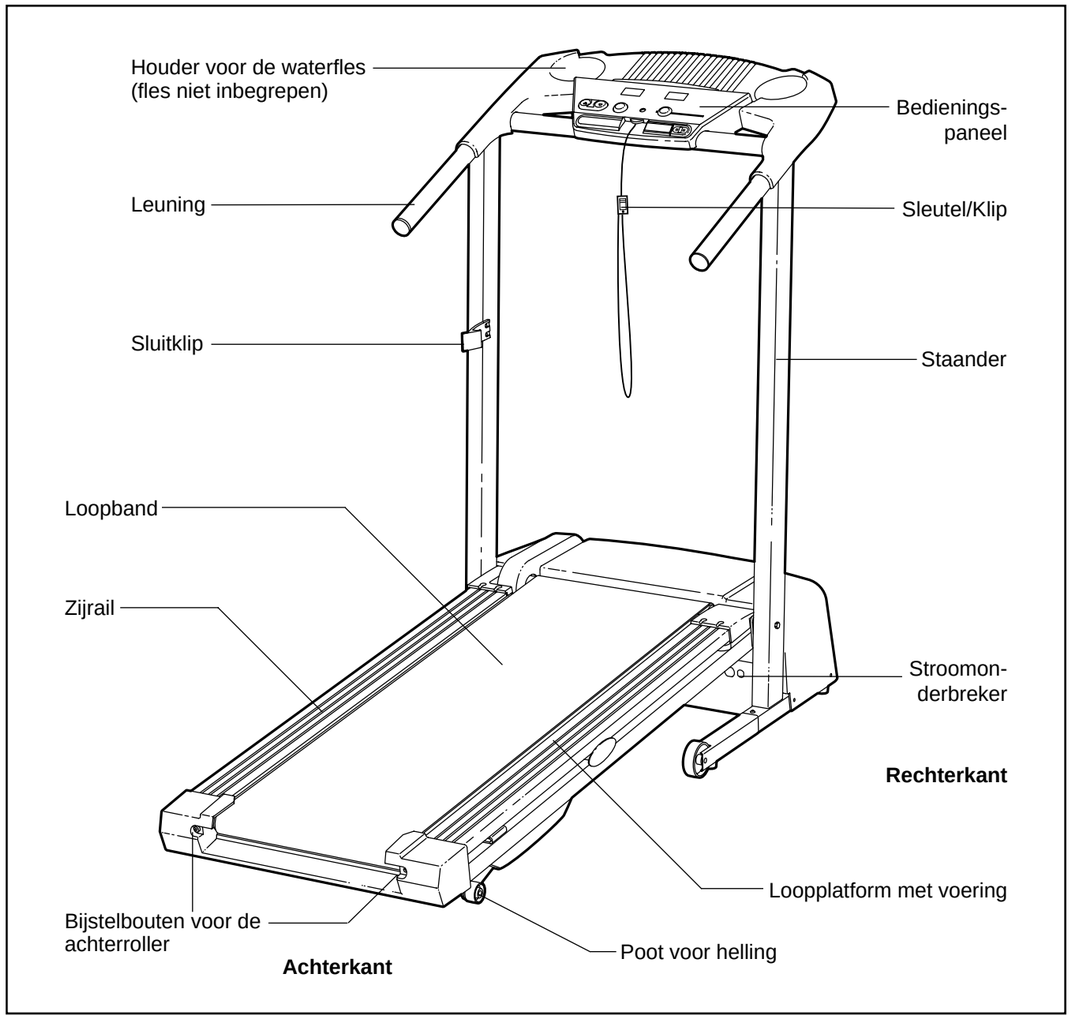
⚠WARNING:
Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual and:
• Fully engage storage latch before treadmill is moved or stored.
• Reduce incline to lowest level before folding treadmill into storage position.
• Stand only on side rails when starting or stopping treadmill.
• Change speed in small increments.
• Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating treadmill.
• Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
• Never allow children on or around treadmill.
• Remove key when not in use.
• Keep clothing, fingers, and hair away from moving belt.
• Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
• Always wear athletic shoes while operating treadmill.

# VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u de nieuwe PROFORM 6.75Q loopband hebt gekozen. De 6.75Q loopband bevat geavanceerde technologie en een innoverende design om u de beste oefening aan te bieden binnen het gemak en de privacy van uw eigen huis. En wanneer u de loopband niet gebruikt kunt u de 6.75Q loopband inklappen zodat hij minder ruimte in beslag neemt dan andere loopbanden.

**Lees deze handleiding voor uw eigen welzijn zorgvuldig door voordat u de loopband gebruikt.** Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer van de loopband is PETL56021. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de loopband (zie kaft van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder en de verschillende onderdelen.

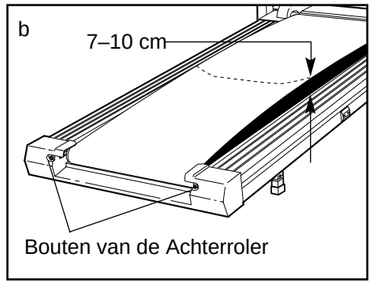





**PROBLEEM: De loopband vertraagt wanneer erop gelopen wordt.**

**OPLOSSING:** a. Mocht u een verlengsnoer nodig hebben, gebruik dan een verlengsnoer van 1,5 meter of korter.

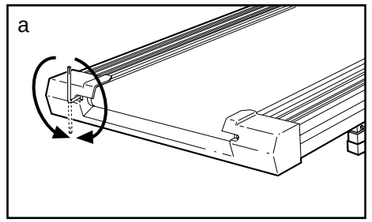
b. Als de loopband te strak is functioneert de loopband minder en kan zelfs beschadigd worden. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een slag tegen de klok in. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 7 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



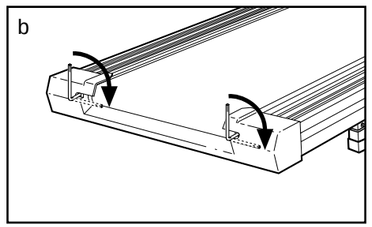

c. Bel onze klantendienst wanneer de loopband blijft vertragen.

**PROBLEEM: De loopband ligt niet in het midden of slipt wanneer erop gelopen wordt.**

**OPLOSSING:** a. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT wanneer de loopband niet goed in het midden ligt. Als de loopband naar links is verschoven,** draai met de meegeleverde sleutel de linker bout van de achterroller een 1/2 slag met de klok mee. **Als de loopband naar rechts is verschoven,** draai dan de bout van de achterroller een 1/2 slag tegen de klok in. Zorg ervoor dat u de band niet te strak aandraait. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.




b. Haal eerst de sleutel uit het bedieningspaneel en **HAAL DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT** wanneer de loopband slipt. Draai met de meegeleverde sleutel beide bouten van de achterroller een slag met de klok mee. Wanneer de loopband goed is bijgesteld moet u de loopband 7 à 10 cm van het loopplatform kunnen tillen. Zorg ervoor dat de band goed in het midden ligt. Steek de stekker en de sleutel weer in en laat de loopband een paar minuten draaien. Herhaal deze handeling tot de loopband goed ligt.



# PROBLEMEN OPLOSSEN

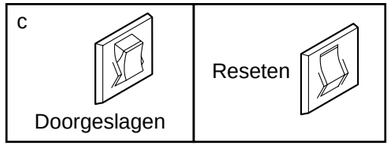
**U kunt de meeste problemen met uw loopband oplossen door de hieronder genoemde stappen te volgen. Zoek het probleem dat bij u van toepassing is en volg de instructies. Mocht u verdere hulp nodig hebben, neem dan contact op met onze klantendienst.**

**PROBLEEM: De stroom is niet ingeschakeld**

**OPLOSSING:** a. Zorg ervoor dat de stekker goed is aangestoken in een geaard stopcontact. (Zie pagina 7). Mocht een verlengsnoer nodig zijn gebruik dan alleen een snoer van 1,5 meter of korter.

b. Nadat u de stekker heeft nagekeken, zorg er dan voor dat de sleutel zich volledig in het bedieningspaneel zit.

c. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband. Als de knop uitsteekt zoals aangegeven is de stroomonderbreker doorgeslagen. Wacht 5 minuten en druk de schakelaar opnieuw in om de stroomonderbreker opnieuw in werking te stellen (te resetten).




**PROBLEEM: Stroomuitval tijdens gebruik**

**OPLOSSING:** a. Controleer de stroomonderbreker bij het snoer op het onderstel van de loopband (zie tekening boven). Als de stroomonderbreker is doorgeslagen, wacht dan 5 minuten en druk dan de schakelaar weer in.

b. Zorg ervoor dat de stekker in het stopcontact steekt. Als de stekker in het stopcontact steekt, haal hem er uit, wacht 5 minuten en steek de stekker opnieuw in het contact.

c. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel. Steek de sleutel opnieuw goed in het bedieningspaneel.

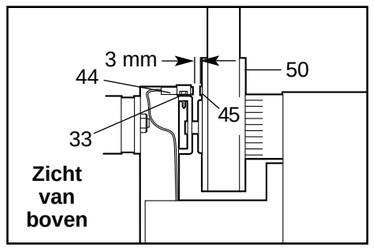
d. Als de loopband nog niet wil draaien, bel dan onze klantendienst.

**PROBLEEM: De displays van het bedieningspaneel werken niet naar behoren**

**OPLOSSING:** a. **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT.** Controleer de batterijen in het bedieningspaneel. Als de batterijen vervangen moeten worden, zie BATTERIJEN INSTALLEREN op pagina 8. De meeste problemen worden veroorzaakt door lege batterijen.

b. Haal de sleutel uit het bedieningspaneel en **DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT**. Draai de schroeven van de kap los en verwijder de kap.

Zoek de Sensor (44) en de Magneet (45) aan de linkerkant van de Katrol (50). Draai de Katrol zodanig dat de Magneet gelijk staat met de Sensor. **Zorg ervoor dat de afstand tussen de Magneet en de Snelheidsensor ongeveer 3 mm is.** Draai, indien nodig, de Schroef (33) wat los en verplaats de Sensor enigszins. Draai de Schroef weer vast. Maak de kap weer vast en laat de loopband een paar minuten draaien om de snelheidsmeting na te kijken.

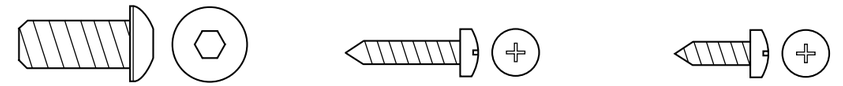





# MONTAGE

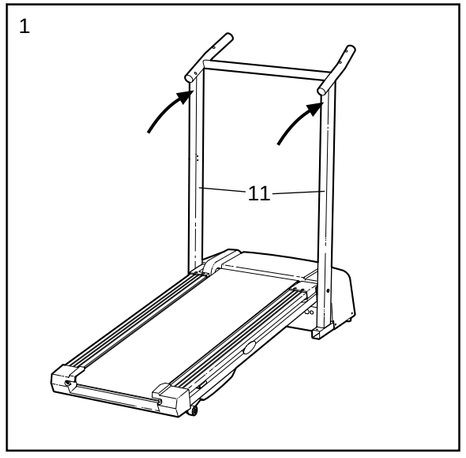
**De montage van deze loopband moet door twee mensen gebeuren.** Plaats de loopband op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft. **U zult de meegeleverde sleutel , uw eigen kruiskop schroevendraaier , en een knijptang nodig hebben.**

Opgelet: De onderkant van de loopband is met een hoogwaardig smeer behandeld. Het kan zijn dat tijdens het vervoer wat van het middel op de bovenkant van de loopband terecht is gekomen of zich in de verpakking bevindt. Dit is normaal en tast de prestatie van de loopband niet aan. Mocht er wat van het middel op de bovenkant van de loopband bevinden, veeg dit dan met een zachte lap gewoon weg.



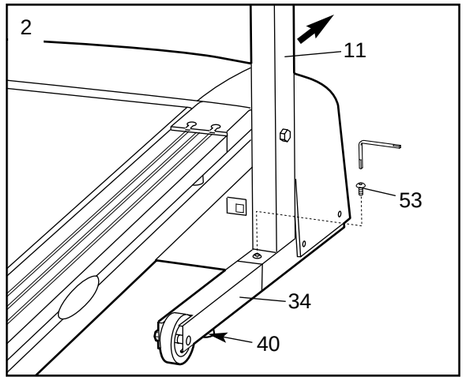

**⚠WAARSCHUWING: Steek de stekker pas in het stopcontact wanneer u de loopband volledig gemonteerd heeft.**

1. Til met de hulp van een tweede persoon de Staanders (11) voorzichtig op totdat de loopband zich in de getoonde positie bevindt.



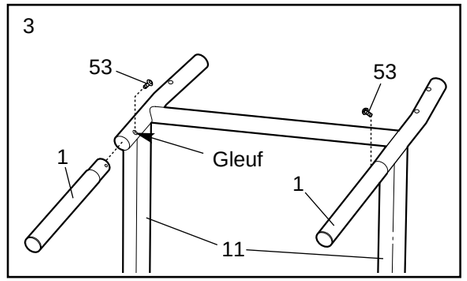

2. Steek een van de Poten (34) in de loopband zoals aangegeven is. (Opgelet: Om dit wat te vergemakkelijken, kan men Staanders [11] in de aangegeven richting kantelen). Zorg ervoor dat het Grondsteuntje (40) zich aan de goede kant van de Poot bevindt. Bevestig de Poot met een Pootschroef (53). **Zorg ervoor dat u tijdens het vastdraaien goed op de kop van de Schroef drukt.**

   Maak de andere Poot (34) op dezelfde manier vast.

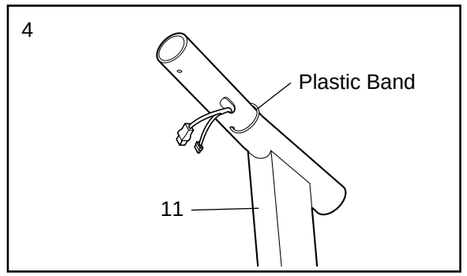


3. Haal de Schroef van de Leuning (53) uit een van de Leuningen (1). Steek de Leuning in de buis aan de bovenkant van de linker Staander (11). Stel het gat in de Leuning gelijk met de gleuf in de Staander. Draai de Schroef van de Leuning losjes in de Leuning. Draai de Leuning zodanig dat de Schroef een van de einden van de gleuf raakt en draai vervolgens de Schroef goed vast.

   Maak de andere Leuning (1) op dezelfde manier aan de rechter Staander (11) vast.

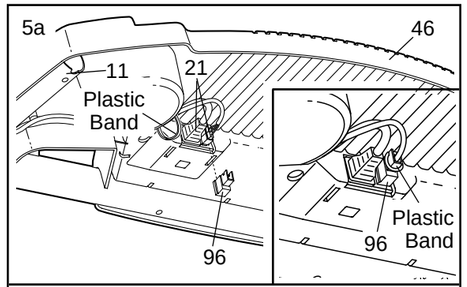



4. Het kan zijn dat er een plastic band in de buis van de rechter Staander (11) zit. Mocht dat zo zijn, **verwijder deze niet.**

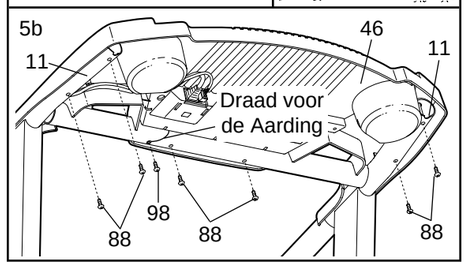



5. Plaats de Sockel van het Bedieningspaneel (46) op de Staander (11) (alleen de rechter Staander is getoond). Trek net genoeg aan de twee Draden (21) om deze met het contactpunt van de Sockel van het Bedieningspaneel aan te sluiten. Maak een lus met de aangegeven plastic verbinding en steek het eind door de houder aan de onderkant van de Sockel van het Bedieningspaneel. Zoek naar de Draad die een twee-pen connector en een drie-pen connector bevat. **Draai de connectors een slag als deze niet gemakkelijk op elkaar passen en sluit de connectors aan.** Schuif een Draad Beschermer (96) op de connectors zodat deze helemaal bedekt zijn. Sluit vervolgens de andere Draad op het andere contacpunt van de Sockel van het Bedieningspaneel. **WAARCHUWING: Verbindt of trek de Draaden niet uit elkaar terwijl het snoer van de loopband in het stopcontact zit.** Maak de plastic verbinding vast en snij af de uiteinden.

   Zie de inzet-tekening. Maak een lus rond de Draad Beschermer (96) met de inbegrepen plastic verbinding zodat deze in de twee gleufjes van de Draad Beschermer zit. Maak de plastic verbinding vast en snij af de uiteinden.

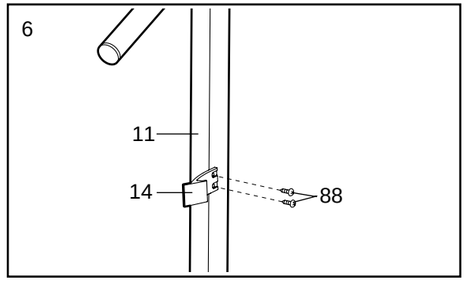



   Bekijk tekening 5b. Draai zes Schroeven van het Bedieningspaneel (88) in de Staanders (11) en de Basis van het Bedieningspaneel (46). **Draai de Schroeven vast maar zorg ervoor dat u ze niet te strak aandraait.**




   Maak de draad voor de aarding aan de Staanders (11) vast met de Geaarde Schroef (98). **WAARSCHUWING: Het bedieningspaneel moet geaard zijn.**

6. Maak het Sluitklip (14) aan de linker Staander (11) vast met twee Schroeven (88). **Zorg ervoor dat u de Schroeven niet te strak aandraait.**




7. **Zorg ervoor dat alle onderdelen vast zijn gedraaid voordat u de loopband gebruikt.** Bewaar de meegeleverde sleutel op een veilige plaats. U zult de sleutel nog nodig hebben om de loopband bij te stellen (zie pagina 13). Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen.



## HOE DE LOOPBAND TE VERPLAATSEN

Voordat u de loopband kunt verplaatsen moet u eerst de loopband inklappen zoals beschreven op pagina 10. **Zorg ervoor dat de sluitklip volledig over de greep past.**

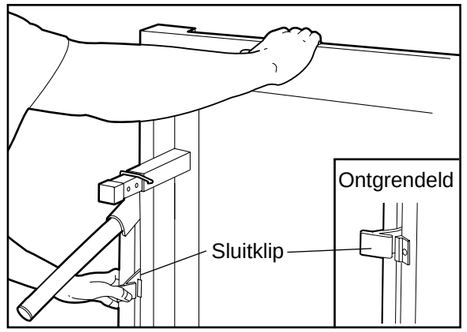
1. Pak de uiteinden van de leuningen vast. Plaats een voet op het onderstel zoals aangegeven.

2. Kantel de loopband tot deze vrij kan rollen op de voorwieltjes. Verplaats de loopband voorzichtig naar de gewenste plaats. **Wees heel voorzichtig tijdens het verplaatsen van de loopband zodat u het risico op persoonlijk letsel voorkomt. Verplaats de loopband niet over een oneffen ondergrond.**

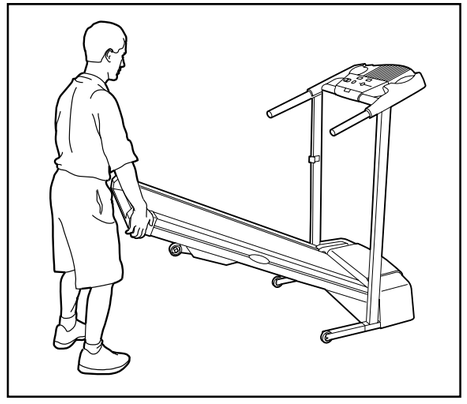
3. Plaats weer een voet op het onderstel en kantel de loopband tot deze weer rechtop staat.

## HOE DE LOOPBAND UIT TE KLAPPEN

1. Houdt het uiteinde van de loopband vast zoals aangegeven. Druk met uw linker duim op de sluitklip en houdt deze vast. Klap de loopband zodanig uit dat het onderstel en zijrails langs de sluitklip schuiven.




2. Houdt de loopband met beide handen goed vast en laat de loopband op de vloer zakken. **Laat de loopband niet op de grond vallen. Buig door uw knieën en houdt u rug recht om het risico op persoonlijk letsel te vermijden.**



Haal uw duim van de sensor als de aangegeven hartslag te hoog of te laag blijkt te zijn, of als uw hartslag niet op de display verschijnt zodat de sensor zich opnieuw kan instellen. Druk dan weer op de sensor zoals beschreven. Probeer de sensor een paar keer om eraan gewend te raken. Zorg ervoor dat u stil staat wanneer u uw hartslag meet.

**6 Stop de loopband en verwijder de sleutel wanneer u klaar bent**.

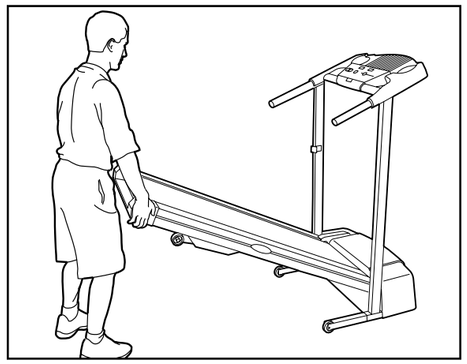
Stap op de zijrails en schuif de snelheidscontrole naar de reset positie. Haal vervolgens de sleutel uit het bedieningspaneel. De displays zullen na een paar minuten doven. **Aandacht: De displays zullen altijd automatisch doven wanneer de loopband tot stilstand komt en de ON/RESET knop niet gedurende enkele minuten wordt ingedrukt. Dit spaart de batterijen.**

# DE LOOPBAND INKLAPPEN EN VERPLAATSEN

### HOE DE LOOPBAND IN TE KLAPPEN

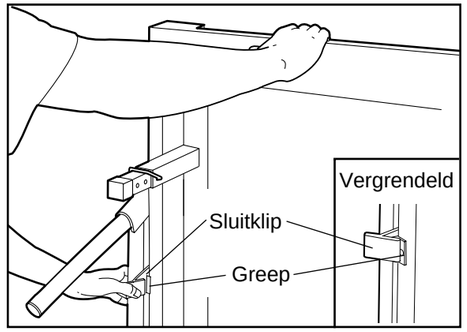
Neem de stekker uit het stopcontact voordat u de loopband wilt inklappen. **WAARSCHUWING: U moet zeker 20 kg kunnen tillen om de loopband te kunnen uitklappen, inklappen of verplaatsen.**

1. Houdt de loopband vast op de rechts aangegeven plaatsen. **Buig door uw knieën en houdt uw rug recht om persoonlijk letsel te vermijden. Zorg ervoor dat u de kracht van uw benen gebruikt in plaats van uw rug om de loopband te tillen.** Til de loopband half omhoog.



2. Plaats uw rechterhand zoals aangegeven en houdt de loopband goed vast. Druk op de sluitklip. Til de loopband zover omhoog totdat de sluitklip over de greep past. **Zorg ervoor dat de sluitklip goed over de greep past.**

   **Leg een matje onder de loopband om uw vloerbedekking te beschermen. Houdt de loopband uit direct zonlicht. Berg de loopband nooit op in een omgeving waar de temperatuur hoger dan 30° C.**






# GEBRUIK EN BIJSTELLEN

### DE PERFORMANT LUBE® LOOPBAND

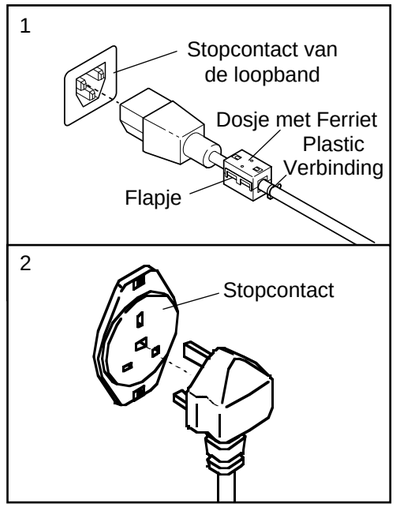
Uw loopband bevat een band die met PERFORMANT LUBE® is behandeld. BELANGRIJK: **Behandel de band of het loopplatform nooit met silicone spray of enig ander middel. Als uw dat doet zult u de loopband beschadigen.**

### HOE DE STEKKER IN STOPCONTACT TE STEKEN

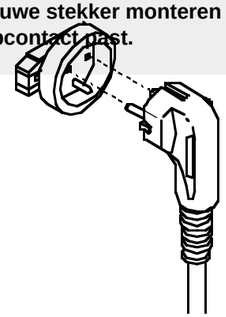
**De stekker moet geaard zijn.** Mocht het niet goed functioneren geeft de aarding de laagste weerstandspad voor de electriciteit om zodoende het risico van electrische schok te verminderen. Een snoer en geaarde stekker zijn bijgeleverd.

**Het apparaat wordt met twee snoeren geleverd. Gebruik het snoer die in uw stopcontact past. Steek het in tekening 1 aangegeven uiteinde van het snoer in het contactpunt van de elliptische crosstrainer. Licht vervolgens het flapje van het dosje met ferriet op en klem het rond het snoer vast. Het dosje met ferriet kan niet op het snoer schuiven. Maak de inbegrepen plastic verbinding achter het dosje met ferriet vast en snij de uiteinden van de verbinding af. Steek de stekker in een geaard stopcontact zoals aangegeven in tekening 2.**

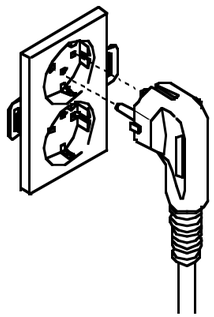
Als het snoer beschadigd is moet u het vervangen met een door de fabrikant aanbevolen snoer.



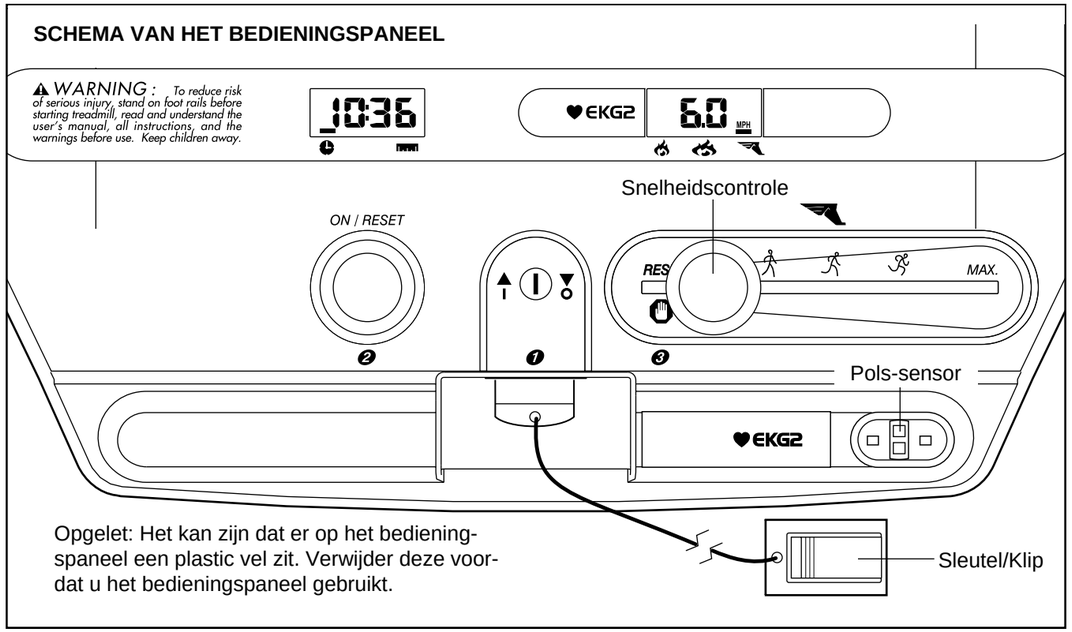

**⚠OPGELET: Een verkeerd stopcontact (zonder aarde) kan tot een electrische schok leiden. Laat een elektricien de aarding nakijken als u niet zeker van bent dat het stopcontact goed geaard is. Knoei niet aan de stekker van het apparaat. Laat een elektricien een nieuwe stekker monteren als de stekker niet in het stopcontact past.**



FR/SP



## SCHEMA VAN HET BEDIENINGSPANEEL



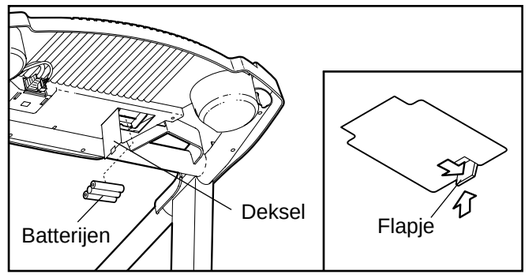

Opgelet: Het kan zijn dat er op het bedieningspaneel een plastic vel zit. Verwijder deze voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

## ⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende voorzorgsmaatregelen door voordat u het bedieningspaneel gebruikt.

- **Sta nooit op de loopband wanneer u deze in gebruikt neemt.**
- **Draag altijd de klip (zie tekening hierboven) wanneer u de loopband gebruikt. De loopband zal stoppen wanneer de sleutel uit het bedieningspaneel gehaald is.**
- **Stel de snelheid geleidelijk bij.**
- **Houdt het bedieningspaneel droog om het risico van een electrische schok te voorkomen. Zorg ervoor dat u geen vloeistof op het bedieningspaneel morst en gebruik alleen maar sluitbare flessen.**

### BATTERIJ INSTALLEREN

**DE STEKKER UIT HET STOPCONTACT. Gebruik voor het bedieningspaneel een 1,5 V batterij.** Wij bevelen alkaline batterijen aan. Verwijder de deksel zoals aangegeven is in de tekening. Plaats de batterijen in het bedieningspaneel. Zorg ervoor dat de negatieve polen (–) van de batterijen de veren aanraken.




Druk op het flapje van de deksel. Druk het flapje dan naar voren zoals aangegeven is om de deksel te sluiten. Zorg ervoor dat het flapje goed sluit.

### BEDIENINGSPANEEL GEBRUIKEN

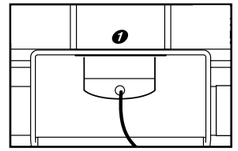
Zorg ervoor dat de stekker goed aangesloten is voordat u het bedieningspaneel gebruikt. (Zie pagina 7.)

Sta op de zijrails van de loopband. Neem de klip die aan de sleutel vast zit (bekijk tekening hierboven) en doe de klip om uw taille. Steek vervolgens de sleutel in het bedieningspaneel. **Test de klip door een paar stappen achteruit te lopen totdat de sleutel uit het bedieningspaneel valt. Als de sleutel niet uit het bedieningspaneel komt, stel dan de lengte van de klip bij.**



Volg de volgende instructies om het bedieningspaneel te gebruiken.

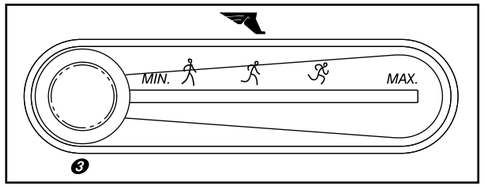
### 1 Steek de sleutel volledig in.



Door het insteken van de sleutel zullen de displays niet gaan branden. Dit gebeurt pas wanneer u de ON/RESET knop indrukt of wanneer de loopband begint te draaien. Aandacht: De displays zullen al branden als u zojuist de batterijen hebt geïnstalleerd.

### 2 De snelheidscontrole opnieuw instellen en de loopband starten.

Schuif de snelheidscontrole volledig naar links tot de reset positie. **Aandacht: Iedere keer dat de loopband stopt moet u de snelheidscontrole naar de reset positie schuiven voordat u de loopband weer kunt gebruiken.**

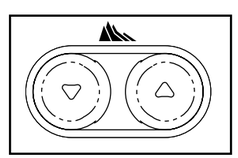



Schuif vervolgens de snelheidscontrole naar rechts totdat de loopband langzaam begint te draaien. Stap voorzichtig op de loopband en begin uw oefening. Stel de snelheid bij zoals u dat wilt door de snelheidcontrole verder door te schuiven.

Ga om de loopband te stoppen op de zijrails staan en schuif de snelheidscontrole naar de reset positie.

Bekijk tijdens de eerste paar minuten dat de loopband draait, de ligging van de band en stel deze bij mocht het nodig zijn (zie pagina 13).

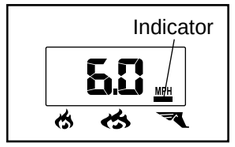
### 3 Stel de helling van de loopband bij zoals u dat wilt.



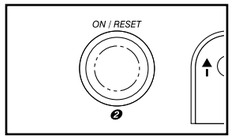
Druk op de toepassende knop om de helling te verhogen of te verlagen todat u de gewenste helling bereikt.

### 4 Volg uw oefening met de twee displays.

**Tijda/Afstand display**—geeft de tijdsduur en de gelopen afstand (in kilometers of mijlen) aan. Telkens na een paar seconden zal het aangegeven getal op de indicator van de display veranderen.

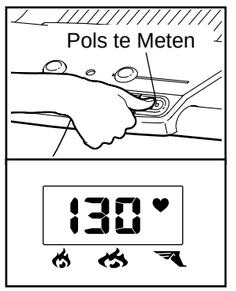



**Calorieen/ Vetcalorieen/Snelheid display—**geeft de verbruikte *calorieen* en *vetcalorieen* aan (zie VET VERBRANDEN op pagina 14). Het geeft ook de snelheid van de loopband (in kilometers of mijlen per uur) aan. Telkens na een paar seconden zal het aangegeven getal op de indicator van de display veranderen.




Druk op the ON/RESET knop om de display opnieuw in te stellen. **Aandacht: De afstand en de snelheid zijn in kilometers of mijlen per uur aangeven. Druk vijf seconden op de ON/RESET knop om van de ene eenheid naar de andere over te schakelen.**

### 5 Uw hartslag meten als u dat wilt.




Ga om uw pols te meten eerst op de zijrails staan en plaats uw duim op de pols-sensor zoals aangegeven. De pols-sensor wordt door de druk van uw duim geactiveerd. Zorg dat u goed doordrukt. **Druk nog altans niet te hard omdat u anders de bloedsomloop in uw duim zult beperken en dus geen hartslag gemeten kan worden.** Verminder vervolgens de druk een beetje totdat de hartvormige indicator op de Calorieen/Vetcalorieen/Snelheid display **constant** opflikkert. Blijf zo met uw duim drukken. Na een paar seconden verschijnen er drie streepjes op de display en wordt uw hartslag aangegeven. Houdt uw duim 15 seconden langer op de sensor voor het zuiverste resultaat.

# LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. PETL56021

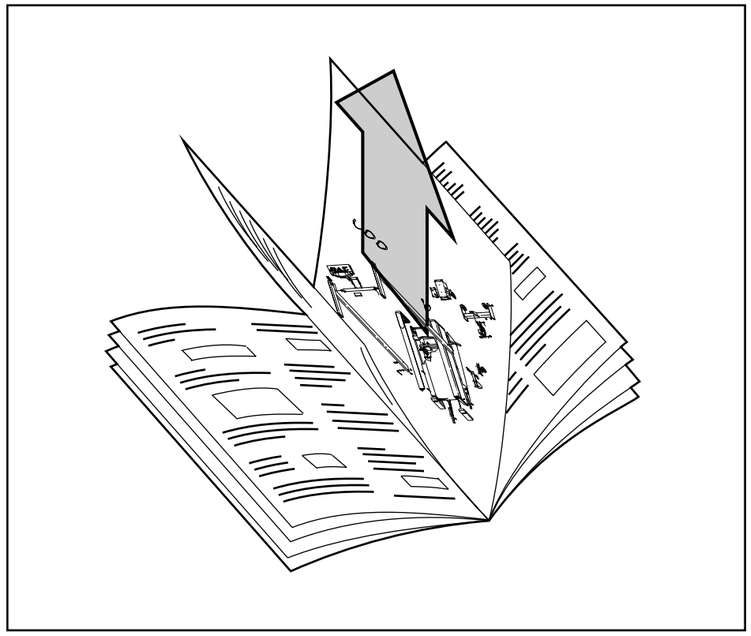
R0602A

| Onderdeelnr. | Aantal | Beschrijving |
|---|---|---|
| 1 | 2 | Leuning |
| 2 | 1 | Sleutel/Klip |
| 3 | 2 | Veiligheidspin |
| 4 | 1 | Deksel |
| 5 | 2 | Zijrail |
| 6 | 2 | Poot voor Helling |
| 7 | 1 | Achterroller |
| 8 | 1 | Snelheidsmeter |
| 9 | 1 | Snelheidscontrole |
| 10* | 1 | Montage van het Bedieningspaneel |
| 11 | 1 | Staander |
| 12 | 1 | Riem van de Motor |
| 13 | 1 | Kleine Schroef |
| 14 | 1 | Sluitklip |
| 15 | 2 | Schakeltussenstuk van het Onderstel |
| 16 | 7 | Verbinding van 20 cm |
| 17 | 1 | Moer van de Motor |
| 18 | 1 | Katrol/Vliegwiel/Ventilator |
| 19 | 1 | Motor |
| 20* | 1 | Motor/Katrol/Vliegwiel/Ventilator |
| 21 | 1 | Harnas met Draden |
| 22 | 4 | Schroef van de Riem |
| 23 | 1 | Motorkap |
| 24 | 1 | Beschermer van de Kap |
| 25 | 11 | Schroef |
| 26 | 1 | Controller |
| 27 | 1 | Schakelbout van de Motor |
| 28 | 1 | Moer van de Motor |
| 29 | 1 | Ster-tussenring van de Motor |
| 30 | 1 | Tussenring van de Motor |
| 31 | 1 | Bout van de Motor |
| 32 | 2 | Stophouder voor Helling |
| 33 | 9 | Onderkap/Clip/Schroef van de Leuning |
| 34 | 2 | Poot |
| 35 | 4 | Schroef van het Kapje |
| 36 | 2 | Bout van het Wiel |
| 37 | 2 | Wiel |
| 38 | 6 | Moer van het Wiel/Moer |
| 39 | 11 | Tussenring |
| 40 | 4 | Grondsteuntje |
| 41 | 2 | Kapje van de Leuning |
| 42 | 1 | Klip |
| 43 | 1 | Sensorklip |
| 44 | 1 | Sensor |
| 45 | 1 | Magneet |
| 46 | 1 | Basis van het Bedieningspaneel |
| 47 | 4 | Voorste Isolator |
| 48 | 4 | Schroef van het Platform |
| 49 | 2 | Schakel-tussenstuk van de Motor |
| 50 | 1 | Voorwieltje/Katrol |
| 51 | 1 | Bijstelbout van het voorwieltje |
| 52 | 2 | Wieltje voor Helling |
| 53 | 4 | Pootschroef/Schroef van de Leuning |
| 54 | 1 | Contact-punt |
| 55 | 1 | Stopcontact |
| 56 | 1 | Stroomonderbreker |
| 57 | 2 | Tussenring van 3/8” |
| 58 | 2 | Schakelbout van het Onderstel |
| 59 | 1 | Sticker van de Sluitklip |
| 60 | 1 | Onderkap van de Motor |
| 61 | 2 | Verbindingsklip |
| 62 | 2 | Schroef van het Achterste Platform |
| 63 | 3 | Verbinding |
| 64 | 1 | Choke |
| 65 | 2 | Loopband geleider |
| 66 | 10 | Schroefje voor Onderkap |
| 67 | 1 | Loopband |
| 68 | 1 | Loopplatform |
| 69 | 1 | Beschermer van de Riem van de Motor |
| 70 | 8 | Schroef van de Elektronica |
| 71 | 2 | Harnas met Draden voor Helling |
| 72 | 1 | Pakkingring van de Staander |
| 73 | 5 | Schroef van Isolator |
| 74 | 1 | Sleutel |
| 75 | 1 | Onderste |
| 76 | 2 | Voorste Kapje |
| 77 | 1 | Bout van Wieltje voor Helling |
| 78 | 1 | Electrische snoer |
| 79 | 3 | Moer van Wieltje voor Helling |
| 80 | 1 | Geaarde Draad |
| 81 | 2 | Schroef van Motorkap (van voren) |
| 82 | 1 | Poot voor Helling |
| 83 | 2 | Bijstelbout van de Achterroller |
| 84 | 1 | Achterste Kapje |
| 85* | 2 | Montage van de Poot |
| 86 | 1 | Bout van de Motor voor Helling |
| 87 | 2 | Schroef voor Onderkap |
| 88 | 12 | Schroef van het Bedieningspaneel/ |
| 89 | 1 | Beschermplaat voor Riem van Motor |
| 90 | 1 | Boekenhouder |
| 91 | 3 | Tussenring uit Nylon |
| 92 | 1 | Houder van Elektronica |
| 93 | 2 | Schakeltussenstuk van de Motor |
| 94 | 1 | Schakel-mouw van Motor |
| 95 | 1 | Dosje met Ferriet |
| 96 | 1 | Draad Beschermer |
| 97 | 1 | Schroef van Greep |
| 98 | 1 | Geaarde Schroef |
| # | 1 | Witte Draad van 20 cm, 2 vrouwelijke einde |
| # | 1 | Witte Draad van 10 cm, 2 vrouwelijke einde |
| # | 1 | Zwarte Draad van 10 cm, 2 vrouwelijke einde |
| # | 1 | Groene/Gele Draad van 10 cm, 2 vrouwelijke einde |
| # | 1 | Gebruikersaanwijzing |

* Inclusief alle meegeleverde delen
# Deze onderdelen woorden niet getoond

**HAAL DEZE GEDETAILLEERDE TEKENING EN LIJST MET ONDERDELEN UIT DE HANDLEIDING**

**Bewaar deze GEDETAILLEERED TEKENING en LIJST MET ONDERDELEN voor verdere raadpleging.**



Opgelet: Specificaties kunnen zonder aankondiging veranderen. Voor meer informatie om onderdelen te bestellen die vervangen moeten worden zie de laatste pagina van de handleiding.

# GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. PETL56021 R0602A